

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan manusia. Dalam masa ini, remaja banyak mengalami perubahan baik dari sisi fisik maupun psikis. Perubahan yang paling terlihat jelas adalah perubahan fisik yang terjadi secara alamiah (Damayanti 2016). Remaja termasuk salah satu kelompok atau golongan yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini dikarenakan percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh saat memasuki usia remaja membutuhkan energi yang lebih banyak (Marmi 2013).

Saat memasuki usia remaja umumnya akan terjadi perubahan kebiasaan makan serta gaya hidup pada remaja, sehingga dapat terjadi ketidaksesuaian antara asupan energy dan zat gizi lain (Marmi 2013). Masalah yang sering ditemui adalah banyaknya lemak dalam komposisi makanan yang dikonsumsi oleh remaja. Konsumsi *fast food* atau makanan cepat saji adalah salah satunya. Kalori dalam *fast food* yang berukuran besar akan tertumpuk menjadi lemak dan mengakibatkan kenaikan berat badan (Meilan, Maryanah, and Follona 2018). Selain itu, saat memasuki remaja seseorang cenderung lebih memperhatikan penampilan dan bentuk tubuhnya. Remaja cenderung akan membatasi makanan yang dikonsumsi. Hal itu akan menyebabkan kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan (Istadi 2014). Salah satu asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh adalah zat besi (Fe). Status zat besi dalam tubuh

mempunyai pengaruh dalam efisiensi absorpsi zat besi. Vitamin C merupakan zat yang dapat meningkatkan absorpsi zat besi dari sumber pangan nabati (non heme) dan sumber protein hewani tertentu (heme). Sedangkan zat yang dapat menghambat absorpsi zat besi yaitu kafein, tannin, fitat dan zinc (Rahmi and Puspita 2020).

Teh memiliki kandungan tannin yang merupakan salah satu zat yang dapat menghambat absorpsi zat besi (Royani, Irwan, and Arifin 2017). Kebiasaan minum teh telah menjadi budaya bagi masyarakat dunia. Sebagian besar masyarakat Indonesia mengkonsumsi teh sebagai gaya hidup atau sebagai pemberi rasa pada minuman yang dikonsumsi sehari-hari (Martina and Abdillah2020). Organisasi Pangan dan Pertanian (FAO) Perserikatan Bangsa-Bangsa tahun 2015 menyebutkan bahwa konsumsi teh didunia terus meningkat menjadi 5% dengan total menjadi 4,84 juta ton pada tahun 2013. Indonesia tercatat menjadi Negara berkembang ke 7 dengan konsumsi teh terbanyak, yaitu sebanyak 64,9 ton pada tahun 2013. Saat ini teh menjadi minuman yang populer dikalangan remaja karena terdapat banyak jenis inovasi minuman yang berasal dari teh. Kebiasaan minum teh merupakan salah satu factor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia. Anemia merupakan masalah kesehatan yang terjadi pada semua fase siklus kehidupan manusia masih menjadi masalah di negara berkembang maupun negara maju. Anemia defisiensi besi (ADB) merupakan salah satu jenis anemia yang paling sering ditemukan di dunia. Diperkirakan sekitar 30% masyarakat dunia mengalami anemia, dan lebih dari setengahnya merupakan anemia defisiensi besi (Nurbadriyah 2019).

Penelitian oleh Listiana (2016) menunjukkan bahwa 30% remaja perempuan mengalami gejala anemia dan terdapat hubungan antara kejadian anemia dengan konsumsi teh. Dari hasil penelitian tersebut terdapat 66,8% siswi yang memiliki kebiasaan minum teh yang mengalami anemia (Listiana 2016). Hasil penelitian lain oleh Abdullah Ahmed Al-alimi et, al di Universitas Hodeida, Yemen menunjukkan 34% mahasiswa mengalami anemia, 54% diantaranya merupakan perempuan dan 46% merupakan laki-laki. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi teh dengan kejadian anemia dimana 94,7% mahasiswa yang memiliki kebiasaan konsumsi teh mengalami anemia.

Negara di kawasan Asia Tenggara, kecuali Thailand memiliki prevalensi anemia lebih dari 25%. Bahkan di beberapa negara prevalensi anemia mencapai 50%. Beberapa negara yang mengalami kasus anemia berat diantaranya yaitu India, Nepal dan Myanmar. Prevalensi anemia dari masing-masing negara yaitu 90%, 46% dan 45,2% (WHO. 2011). Sedangkan prevalensi anemia di dunia mencapai 40–88% (WHO. 2013). Berdasarkan data Riskesdas (2018) didapatkan bahwa prevalensi anemia pada kelompok remaja usia 15-24 tahun di Indonesia sebesar 32%. Jumlah ini meningkat sebanyak 9,3% dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 yang mana pada tahun tersebut prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 22,7%. Selain itu disebutkan bahwa anemia lebih banyak terjadi pada remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki dengan presentase sebesar 27,2% untuk perempuan dan 20,3% untuk laki-laki.

Anemia defisiensi besi yang pada remaja memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang. Anemia defisiensi besi dalam jangka panjang akan menyebabkan terjadinya beberapa penyakit salah satunya yaitu gagal jantung. Karena saat anemia, jantung akan memompa darah lebih banyak untuk mencukupi kebutuhan oksigen tubuh dan akibatnya jantung akan membesar (Wirawan 2013). Selain itu anemia defisiensi besi berpengaruh besar bagi perempuan yaitu saat kehamilan dan persalinan dikemudian hari, yaitu dapat meningkatkan resiko abortus, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), mengalami penyulit saat persalinan hingga menyebabkan terjadinya perdarahan postpartum yang dapat menyebabkan kematian (Nurbadiyah 2019). Sedangkan dalam jangka pendek anemia defisiensi besi remaja dapat menyebabkan tubuh mudah terinfeksi, kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar menurun. Hal ini akan berpengaruh pada prestasi belajar siswa (Numala 2020).

Untuk mengatasi dampak tersebut, Dirjen Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI mengeluarkan surat edaran nomor HK 03.03/V/0595/2016 mengenai Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Sasaran dari pemberian tablet tambah tersebut adalah remaja putri usia 12-18 tahun yang diberikan melalui institusi pendidikan dan wanita usia subur (WUS) usia 15-49 tahun melalui institusi tempat kerja. Dengan pemberian dosis 1 tablet per-minggu sepanjang tahun. Penelitian oleh Retno dkk (2017) di MTsN Bengkulu menunjukkan bahwa kepatuhan dalam konsumsi tablet tambah darah berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja. Sebanyak

84,2% remaja yang patuh mengkonsumsi tablet tambah darah tidak mengalami anemia.

Selain itu, untuk mengatasi anemia perlu memperhatikan konsumsi makanan sehari-hari. Hal yang perlu diperhatikan adalah kombinasi dan campuran makanan. Semenjak tahun 2017, Kementerian Kesehatan RI telah menggalakan kampanye “Isi Piringku” mengenai acuan sajian sekali makan sebagai Pedoman Isi Seimbang (PUGS). Menu yang baik terdiri dari karbohidrat, daging/ikan, kacang-kacangan serta sayur dan buah yang kaya vitamin C (Silalahio, Aritonang, and Taufik 2016). Perbanyak konsumsi makanan yang mengandung pangan hewani (heme) karena dalam pangan hewani memiliki kandungan zat besi lebih tinggi dan memiliki daya serap zat besi yang lebih baik dibandingkan dengan pangan nabati (non-heme) (Pottola et al. 2020). Konsumsi zat inhibitor zat besi seperti tannin juga harus diperhatikan karena dapat menghambat penyerapan zat besi. Konsumsi tannin di luar kadar normal akan berpengaruh atas rendahnya penyerapan zat besi dari makanan.

Dengan adanya permasalahan diatas peneliti tertarik melakukan studi literature mengenai Hubungan Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia Pada Remaja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan konsumsi teh dengan kejadian anemia remaja ?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan konsumsi teh dengan kejadian anemia remaja melalui studi literature.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi konsumsi teh pada remaja melalui studi literature.
- b. Mengidentifikasi kejadian anemia pada remaja melalui studi literature.
- c. Mengidentifikasi hubungan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja melalui studi literature.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Secara Teoritis**

Diharapkan menjadi sumber data atau informasi bagi pengembangan ilmu dalam penelitian kebidanan, terutama yang berhubungan dengan konsumsi teh dengan anemia pada remaja.

### **1.4.2. Secara Praktis**

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan literature review ini dapat menjadi salah satu sumber kepustakaan dan menambah wawasan mengenai konsumsi teh dan hubungannya terhadap kejadian anemia pada remaja.

b. Bagi Pemberi Layanan Masyarakat

Diharapkan dapat membantu tenaga kesehatan dalam menjadikan bahan pertimbangan dalam meningkatkan mutu pelayanan dan penanganan serta pemberian informasi mengenai hubungan antara konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja.

c. Bagi Remaja

Diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja sehingga remaja dapat mengkonsumsi makanan yang bergizi, terutama makanan yang mengandung sumber zat besi yang tinggi serta menghindari konsumsi zat inhibitor Fe yang satunya adalah teh